



## SPOŠTOVANI STARŠI!

Planinsko društvo Grosuplje in plezalna sekcija Ascendo posvečata veliko pozornosti delu z mladimi. Začenja se novo šolsko leto, ko se skupaj z otrokom odločate, katere dejavnosti bo obiskoval v letu 2018/2019.

Plezanje kot eden izmed osnovnih načinov gibanja otrokom pomaga pri boljšemu motoričnemu razvoju. S plezanjem otrok razvija predvsem moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje. Zavedamo se, da starši posvečate posebno skrb zdravemu telesnemu razvoju vašega otroka, zato vas vabimo, da vašega otroka vpišete v enega izmed terminov plezanja.

Čez poletje smo na obeh stenah, tako na mali steni na Adamičevi 29, kot na veliki steni v Brinju, namestili nove oprimke in postavili nove smeri.

Ob tej priložnosti bi vas tudi starše povabili na obisk terminov plezanja za starše ob večernih urah. Na mali steni na Adamičevi 29 poteka plezanje vsak večer ob ponedeljkih, torkih in četrkih. Plezanja se lahko udeleži vsak, tudi začetnik. Na steni v Brinju pa lahko plezajo vsi tisti, ki opravijo izpit za pripravnika športnega plezanja. Termini so vsak torek od 20:30 do 22:00 ure. Na terminih na mali in veliki steni so vaditelji, ki vam pokažejo osnovne tehnike plezanja in vas naučijo nekaj vaj za izboljšanje gibčnosti in vzdržljivosti. Vsi termini za odrasle se začnejo v oktobru, pogoj je včlanjenost v društvo, dodatne informacije pa so opisane pod točko 7. Vabimo vas, da tako kot vaši otroci, tudi sami poskusite s plezanjem.

### VPIS OTROK:

Za otroke, **ki še niso obiskovali plezanja**, najprej pošljete na elektronski naslov: **info@ascendo.si** podatke o otroku in rezervacijo termina, nato pa pridete na vpis in poskusno plezanje

**3., 4. ali 5. septembra 2018, od 18. do 19. ure**

na sedež društva na Adamičevi 20 (podstrešje telovadnice pri šoli – vhod iz Adamičeve).

S seboj prinesite prinesite dnevnik mladega planinca (če ga že imate), 7€ ter izpolnjeni in podpisani obe izjavi v prilogi.

Otroke, ki so v preteklem šolskem letu **že obiskovali termine plezanja**, lahko čimprej oz. najkasneje **do 10. septembra 2018** vpišete tako, da na elektronski naslov: **info@ascendo.si** sporočite željeni termin.

Na prvi termin s seboj prinesite izpolnjeno in podpisano Izjavo za starše 2018-2019.docx v prilogi. V kolikor nimate nalepke za leto 2018 pridite na vpis od **3. do 5. septembra 2018, od 18. do 19. ure**.

Predlagamo, da se prijavite čimprej, saj se mesta hitro polnijo.

S plezanjem pričnemo **v tednu od 10.9.2018** (vrtec, začetni trening, mladinska r. in večerna mladinska r.).

Za vse dodatne informacije pošljite e-mali na:

**info@ascendo.si**

Število otrok na skupino je omejeno, zato pohitite s prijavo!

Popusti pri otroških terminih: **2. otrok 30%, 3. otrok 30%**

Pri otroških in mladinskih terminih je v ceno vključen tudi plezalni izlet v naravo.

### 1. PLEZALNI VRTEC (1x ali 2x tedensko)

**STAROST:** od (dopolnjenih) 5 do 9 let (letniki 2013 do 2009)

Plezalni vrtec je namenjen mlajšim otrokom, ki se šele spoznavajo s plezanjem. Namen plezalnega vrtca je, da otroci skozi pestre plezalne in družabne igre spoznajo plezanje, razvijejo gibalne sposobnosti ter se spoznajo z varnim plezanjem. Plezanje bo potekalo na boulder steni na Adamičevi 29. V skupini bo največ 8 otrok. Oprema: športna oblačila ter šolski copati za nataktnit ali plezalko. Prvi obisk je brezplačen in je možen po dogovoru na info@ascendo.si.

**TERMINI:** Otroci lahko plezajo **enkrat (ali dvakrat) na teden po 1 uro** v eni izmed naslednjih skupin:

PONEDELJEK	17:30 do 18:30	Aljaž Peklaj	PLEZALNICA
PONEDELJEK	17:30 do 18:30	Barbara Buh	PLEZALNICA
TOREK	16:30 do 17:30	Anamari Hribar in Hana Zupančič	PLEZALNICA
SREDA	16:30 do 17:30	Franc Štibernik	PLEZALNICA
SREDA	17:30 do 18:30	Franc Štibernik	PLEZALNICA
ČETRTEK	17:30 do 18:30	Anamari Hribar in Hana Zupančič	PLEZALNICA

**CENA:** 7€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 9.)  
obisk 1x tedensko: 150€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 85€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

### 2. ZAČETNI TRENING (1x ali 2x tedensko)

**STAROST:** od 7 do 13 let (letniki 2011 do 2005)

Skupina je namenjena otrokom, ki so že vsaj eno leto plezali v plezalnem vrtcu in bi želeli nadaljevati s plezanjem. V letošnjem šolskem letu bo organiziranih 8 terminov začetnega treninga. Otroci lahko obiskujejo termin enkrat ali dvakrat tedensko. Začetni trening je zasnovan tako, da se pleza tudi nekatere težje smeri in dela težje vaje. Svetujemo, da otroci obiskujejo začetni trening dvakrat tedensko zaradi enotnega napredka skupine. Če želijo otroci obiskovati steno v Brinju ali ponedeljkov termin, morajo obiskovati 2 termina tedensko.

Na steni boulder bomo z otroci spoznavali nove plezalne tehnike, plezali malo težje smeri, izboljševali splošno gibljivost in ravnotežje. Na veliki plezalni steni pa se bodo otroci поблиže spoznali s plezanjem v višino, tehnikami plezanja in varovalnimi pripomočki. Oprema: športna oblačila ter šolski copati za nataktnit ali plezalko. Prvi obisk je brezplačen in je možen po dogovoru na info@ascendo.si.

**TERMINI:** Otroci lahko plezajo (**enkrat**) ali **dvakrat na teden po 1,5 ure** v enem izmed naslednjih terminov:

PONEDELJEK (samo za obisk 2x tedensko)	16:00 do 17:30	Barbara Buh	PLEZALNICA
SREDA	18:30 do 20:00	David Tomažin	PLEZALNICA
SREDA	18:30 do 20:00	Iztok Šonc	PLEZALNICA
ČETRTEK	16:00 do 17:30	Simon Tomažin	PLEZALNICA
ČETRTEK	17:00 do 18:30	Jernej Peklaj	PLEZALNICA
ČETRTEK	18:30 do 20:00	Simon Tomažin	PLEZALNICA
PETEK (samo za obisk 2x tedensko)	17:30 do 19:00	Jernej Peklaj	BRINJE

**CENA:** 7€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 9.)  
obisk 1x tedensko: 200€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 110€/pol leta - plačilo v dveh zneskih  
obisk 2x tedensko: 300€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 170€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

### 3. NAPREDNI TRENING (3x tedensko)

**STAROST:** od 7 do 13 let (letniki 2011 do 2005)

Skupina je namenjena otrokom, ki že nekaj časa plezajo v začetnem treningu in si želijo s plezanjem nadaljevati na zahtevnejši ravni. Trening poteka 3x tedensko v enem izmed spodnjih terminov. Skupina je zaključena, na treningu se bomo posvečali plezanju težkih smeri, povečanju vzdržljivosti in kondiciji. Na visoki plezalni steni pa bodo otroci plezali zahtevnejše smeri. Pogoj je plezanje 3x tedensko.

**TERMINI:** Otroci lahko plezajo **trikrat na teden po 1,5 ure** v enem izmed naslednjih terminov:

PONEDELJEK	16:00 do 17:30	Aljaž Peklaj	PLEZALNICA
ČETRTEK	18:30 do 20:00	Jernej Peklaj	PLEZALNICA
PETEK	19:00 do 20:30	Jernej Peklaj	BRINJE

**CENA:** 7€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje) (način plačila je opisan pod točko 9.)  
trening 2x tedensko – 30€/mesec ali trening 3x tedensko – 40€/mesec

#### 4. NADALJEVALNI TRENING (3x tedensko)

**STAROST:** od 8 do 13 let (letniki 2010 do 2005)

Nadaljevalni trening je namenjen otrokom, ki že tekmujejo na nekaterih tekmovanjih. V skupini plezamo težje in bolj zapletene smeri, izvajamo kondicijske treninge in zahtevnejšo gibalno tehniko. Otroke trenirajo naši pedagogi, ki so tudi izvrstni plezalci. Plezanje bo potekalo 2x tedensko na boulder steni in 1x tedensko na steni v Brinju. Pogoj je plezanje 3x tedensko.

**TERMINI:** Treningi potekajo **3x tedensko po 1,5 ure**

TOREK	17:30 do 19:00	Žiga Janež	PLEZALNICA
ČETRTEK	17:30 do 19:00	Žiga Janež	BRINJE
PETEK	17:30 do 19:00	Sandi Pelko	PLEZALNICA

**CENA:** 7€ članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje)  
trening 3x tedensko – 40€/mesec

#### 5. MLADINSKA REKREACIJA (1x ali 2x tedensko)

**STAROST:** od 13 let naprej (2005 in starejši)

Plezanje za mladostnike, ki bi radi še naprej plezali, vendar ne tako intenzivno. Plezali bomo težje smeri, naredili nekaj kondicijskih vaj in se naučili osnov varovanja. Oprema: športna oblačila ter šolski copati za natakmit ali plezalke. Prvi obisk je brezplačen po dogovoru na info@ascendo.si.

**TERMINI:** Plezanje poteka **2x tedensko (2x 1,5 ure boulder)**

SREDA	17:00 do 18:30	Iztok Šonc	PLEZALNICA
PETEK	16:00 do 17:30	David Tomažin	PLEZALNICA

**CENA:** 7€ članarina PD za tekoče leto, srednja šola 16 € (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 9.)  
Obisk 1x tedensko: 200€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 110€/pol leta - plačilo v dveh zneskih  
Obisk 2x tedensko: 300€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 170€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

#### 6. MLADINSKA VEČERNA REKREACIJA (1x ali 2x tedensko)

**STAROST:** od 16 let naprej (2002 in starejši)

Trening je namenjen mladim, ki bi se radi s plezanjem še naprej resno ukvarjali in želijo intenzivno trenirati. Še bolj se bodo spoznali s plezanjem v naravnih stenah in s plezanjem v vodstvu. Na treningu se bodo izvajale tudi težje kondicijske vaje. Spomladi načrtujemo izvedbo tečaja za pripravnika športnega plezanja, ki se ga po želji lahko udeležijo vsi, ki so stari vsaj 14 let. Tečaj je pogoj, da lahko kasneje naredijo izpit za športnega plezalca, ki ponuja znanje za samostojno plezanje v naravi. Obisk tega termina omogoča tudi brezplačen obisk vseh terminov rekreacije za odrasle pod točko 7.

**TERMINI:** Plezanje poteka **2x tedensko (2x 1,5 ure)**

SREDA	20:00 do 21.30	David Tomažin	PLEZALNICA
PETEK	20:30 do 22:00	Simon Tomažin	PLEZALNICA

**CENA:** 7€ članarina PD za tekoče leto, srednja šola 16 € (vključeno zavarovanje) (način in rok plačila je opisan pod točko 9.)  
Obisk 1x tedensko: 100€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 55€/pol leta - plačilo v dveh zneskih  
Obisk 2x tedensko: 200€/leto - plačilo v enkratnem znesku ali 110€/pol leta - plačilo v dveh zneskih

#### 7. REKREACIJA ZA ODRASLE

Na mali steni se lahko plezanja udeleži vsak, tudi začetnik. Na steni v Brinju pa lahko plezajo vsi tisti, ki opravijo izpit za pripravnika športnega plezanja. Na terminih na mali in veliki steni so vaditelji, ki vam pokažejo osnovne tehnike plezanja in vas naučijo nekaj vaj za izboljšanje gibčnosti in vzdržljivosti. Vsi termini za odrasle se začnejo v oktobru. Oprema: športna oblačila ter superge ali plezalke. Prvi obisk je brezplačen in je možen po dogovoru na info@ascendo.si.

**TERMINI:**

PONEDELJEK	20:00 do 22:00	Gregor Germovšek	PLEZALNICA
TOREK	20:30 do 22:00	Mare Lavrič	PLEZALNICA
TOREK	20:30 do 22:00	Žiga Macedoni	BRINJE
SREDA	20:00 do 22:00	Primož Bratun	PLEZALNICA
ČETRTEK	20:00 do 22:00	Gregor Germovšek	PLEZALNICA

**CENA:** članarina PD za tekoče leto (vključeno zavarovanje)

letna karta 78€

kartončki po 25€/10 obiskov za člane PD Grosuplje, 35€/10 obiskov za nečlane PD Grosuplje

## 8. PLAČILA ČLANARNIN ZA PD IN ASCENDO – OTROCI IN MLADINA

Novi člani in člani, ki še nimajo plačane članarnine za Planinsko društvo za leto 2018, naj ob vpisu prinesejo 7€ in planinski dnevnik (če ga že imajo), kamor se lepijo članske nalepke.

Obveznost plačila članarnine Ascendo za izbrane termine za šolsko leto 2018/2019 bo potrebno poravnati do **31.10.2018**. Tisti, ki se boste odločili za poravnavo v dveh obrokih, morate drugi obrok plačati do **31.1.2019**. Svojo finančno obveznost lahko poravnate tudi na uradnih urah, to je vsak delovni ponedeljek ob 20h na sedežu društva na Adamičevi 29 ali pa poravnate z nakazilom na transakcijski račun društva preko spletne banke ali položnice na spodnji trr s pripisom *ime in priimek otroka/čl. Ascendo (1., 2. ali celoten obrok)*.

Št. trr računa: 02022-0092231537, NLB Grosuplje

PD Grosuplje

Adamičeva 29, 1290 Grosuplje

## 9. IZLETI

### a) PLEZANJE V NARAVI

Tako kot v preteklih letih, bomo tudi letos odpeljali otroke v plezališča v naravi, kjer se bodo lahko preizkusili v pridobljenem znanju. Otroci, ki niso še nikoli plezali v naravnih plezališčih, bodo lahko prvič poskusili kaj pomeni pravo plezanje v naravni steni. Starejši in tekmovalci pa bodo lahko nabrali nove izkušnje ter preplezali kakšno zanimivo še nepreplezano smer.

### b) IZLETI V HRIBE

Poleg plezanja vas vabimo, da se nam pridružite tudi pri planinskih izletih. V programu izletov društva bodo izleti prilagojeni tudi za družinske izlete. Pridružite se nam lahko vsi z ustrežno planinsko obutvijo otroci, mladi, starši in ostali člani družine. Termini so objavljeni v programu izletov.

2018	DATUM	CILJ - opis programa - izhodišče	ZAHTEVNOST - oprema	UR HOJE	ORGANIZATOR
SEPT	29.9.	PO GROSUPELJSKI POTI, Čušperk, V. Ostri vrh, Stari grad, Limberk, Grosuplje	Lahka, običajna pohodna oprema, MTB tura	5	Franc Štibernik 041 696 940 /Mare Lavrič 041 838 017
OKT	13.10.	POHOD SPOMINOV PO RADENSKEM POLJU IN ILOVI GORI 527 m – Zagradec	Lahka, običajna pohodna oprema	7	Franc Štibernik 041 696 940
	21.10.	CIPRNIK 1745 m	Lahka	5	Macedoni Žiga 041 224 254
NOV	10.11.	POHOD SPOMINA -KRN	Zahtevna, oprema za zimsko turo, čelada	9	Omahen Janez 041 633 920
	18.11.	GALETOVEC 1265 m	lahka	3	Macedoni Žiga 041 224 254
DEC	15.12.	JAVORNIK 1240 m	Lahka, zimska planinska oprema	5	Franc Štibernik 041 696 940

Program izletov za leto **2019** bo objavljen na spletni strani <http://www.pdgrosuplje.si/> v mesecu decembru 2018.

**Vabimo vas, da skupaj raziščemo skrite skalne koticke in prostrane planinske višave!**